

Informations destinées aux parents

Règlement de l'UE 1169/2011 applicables au 13/12/2014 sur l'information aux consommateurs des **14 allergènes majeurs** sur des denrées pré-emballées et non pré-emballées : menus des cantines, restauration, self...

1/ gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut),

2/ lait,

3/ crustacés,

4/ mollusques,

5/poissons,

6/ arachide,

7/ fruits secs à coque,

8/ soja,

9/ graines de sésame,

10/ cèleri

11/ moutarde,

12/ œuf,

13/ lupin,

14/ anhydre sulfureux et sulfites.

Idee de recette « facile » pour 6 personnes, préparation 15 mn - cuisson : 20 mn

COLIN AUX EPINARDS

1,2 kg de colin

1,5 kg d'épinards

1 l de court-bouillon

2 c à soupe de farine

125 g de crème fraîche

60 g de gruyère râpé

Sel, poivre

Beurre

- Equeuter et laver les épinards. Les faire fondre au beurre dans une sauteuse sans les ébouillanter.
- Pocher 10 mn le colin dans le court-bouillon. Egoutter. Défaire le morceau de colin en enlevant l'arête.
- Mettre un bon morceau de beurre dans une casserole. Ajouter la farine. Laisser cuire sans prendre couleur. Mouiller avec une petite louche du court-bouillon ayant servi à la cuisson du colin. Ajouter la crème, les épinards. Vérifier l'assaisonnement.
- Etendre dans un plat à gratin une couche d'épinards, les morceaux de colin.

Recouvrir d'épinards. Saupoudrez de gruyère.

Passer sous le gri 2-3 mn pour gratiner.

